

1. Gefüllter Paprika-Ring.....	1
2. Trofie in Safran-Suppe .....	2
3. Malaffi mit Ofen-Fisch.....	2
4. Flammstock .....	4
5. Schokoladen-Tarte .....	5



## 1. Gefüllter Paprika-Ring

Zutaten für 4 Personen (ca. 2 Ringe pro Person)

### Ringe

- 2 Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stiele Basilikum
- 200 g Feta
- 200 g Frischkäse
- 1 Ei (Gr. M)
- 100 g geriebener Käse (z. B. Sprinz)
- Salz + Pfeffer zum Abschmecken

### Salat

- 1 Stk Eisbergsalat
- 1 TL Senf
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Weissweinessig
- 4 EL Rapsöl
- Salz + Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

### Ringe

Paprika waschen und in 8 gleichdicke Ringe schneiden. Kerngehäuse gründlich entfernen. Übriges Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Paprikaringe auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, fein hacken. Feta in eine Schüssel bröseln. Frischkäse, Ei, geriebenen Käse, gewürfeltes Paprikafleisch, Frühlingszwiebeln und Basilikum dazugeben und cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Käsecreme in die Paprikaringe füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 15-20 Minuten goldbraun backen. Paprikaringe aus dem Ofen nehmen, mit frischer Petersilie garnieren.

### Salat

Eisbergsalat in Spalten schneiden und waschen. Für die Sauce alles zusammenrühren und abschmecken.



## 2. Trofie in Safran-Suppe

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Kochzeit: 45 Min.

Zutaten für 10 kleine Portionen

---

- 1½ Bund Schnittlauch
- 9 EL Olivenöl
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 180 g Speckwürfelchen
- 3 Briefe Safran
- 4 dl Weisswein
- 7 dl Bouillon
- 4 dl Fischfond
- Salz + Pfeffer
- 225 g Trofie (Verdrehte Nudeln)
- 300 g Crème fraîche
- 15 g Zwiebelsprossen

Zubereitung:

Schnittlauch mit der Hälfte des Öls pürieren und beiseite stellen.

Schalotten und Knoblauch fein hacken. Mit dem Speck in einer Pfanne einige Minuten braten.

Safran, Wein, Bouillon und Fond dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Trofie dazugeben und ca. 8 Minuten al Dente kochen.

2/3 vom Crème Fraîche zur Suppe geben und verrühren.

Mit beiseite gestelltem Schnittlauch-Öl beträufeln. Restliches Crème Fraîche mit TL auf die Suppe legen und die Zwiebelsprossen darüber streuen.

## 3. Malaffi mit Ofen-Fisch

Zutaten für 10 Personen

---

### Malaffi

- 250 g Ricotta
- 500 g frischer Blattspinat
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 100 g Grieß
- 100 g Luzerner Rahmkäse am Stück
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Den frischen Spinat putzen, verlesen und gründlich waschen. 4-5 Minuten in heißem Salzwasser blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben und gut ausdrücken. Salzwasser bei Seite stellen. Den Spinat abtropfen und auskühlen lassen. Dann fein hacken.

Den Spinat mit Ricotta, Mehl, Ei, Grieß und Käsewürfel in eine Schüssel geben und sämtliche Zutaten vermengen. Später mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.



Aus der Masse mit angefeuchteten Händen längliche Nocken, beziehungsweise Malfatti, formen. Einen großen Topf mit Spinat-Salzwasser aufsetzen. Unterdessen die Tomatensoße in einer Pfanne langsam erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Malfatti portionsweise in das kochende Salzwasser geben und sofort die Hitze reduzieren. Malfatti garen und ziehen lassen. Dann die fertigen Malfatti mit der Schaumkelle herausnehmen und im Backofen bei 80 Grad warmhalten.

## Tomatensauce ohne Kräuter

- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln gehackt
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 dl Wasser
- 1/2 EL Zucker
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch begeben, ca. 3 Min. andämpfen. Tomatenpüree begeben, ca. 1 Min. mitdämpfen. Tomaten, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer begeben, aufkochen. Hitze reduzieren und offen unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln.

## Fisch

- 1,2 kg heller, fester Fisch wie Rotbarschfilet, Dorsch, Seelachs oder Kabeljau
- 3 EL Öl
- 2 Gemüsezwiebel, ca. 250 g, in feinen Würfeln
- 1 TL Salz
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 TL gestrichen, Paprika
- 1 TL gestrichen, Chiliflocken (nicht zwingend)
- 80 g grobkörniger Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL flüssiger Honig
- 200 g Panko (Paniermehl)
- 40 g Öl oder geschmolzene Butter

Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln und leicht mit Salz austreuen.

Fischfilets portionieren und nebeneinander hineinlegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit Salz darin bei etwas reduzierter Hitze langsam anschwitzen, bis sie leicht Farbe nehmen.

Knoblauch, Paprika und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Masse in eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen.

Senf, Zitronensaft, Honig, Panko und Öl zur Zwiebelmasse geben, alles gründlich vermischen und evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse auf den Fischfilets verteilen und leicht festdrücken.

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und Auflaufform auf einem Rost in der Mitte des Backofens ca. 20 Minuten backen.

## Anrichten

Weisser Teller, mit Tomatensauce in der Mitte und Malfatti darauflegen. Fisch danebenlegen, halbieren und auseinanderschieben. Ev. Blattspinat-Streifen zum Dekorieren.



## 4. Flammstock

Zutaten für 8 Personen

---

### Stock

- 1,6 kg mehligkochende Kartoffeln
- 600 g Crème Fraîche
- 100 g Butter
- Salz und Pfeffer für Salzwasser und zum Abschmecken

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser in 18–20 Minuten weich garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter erwärmen und mit Crème Fraîche unter die Kartoffeln rühren. Abschmecken.

### Frühlingszwiebeln

- 5 Stk Frühlingszwiebeln
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer für Salzwasser und zum Abschmecken

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in Bratpfanne mit Salz, Pfeffer und etwas Butter anbraten und warm bei Seite stellen.

### Speck

- 1,6 kg Kochspeck am Stück
- 3 Stk weisse Zwiebeln
- 3EL Rapsöl
- 0,5 l Gemüsebouillon (je nach Ofenform)
- 1 EL Salz
- 1 TL Zucker

Speck auf der Schwartenseite im Schachbrett-Muster einschneiden. (1.5cm) Danach die Schwarte mit Salz und Zucker einmassieren. Den Ofen und die hohe Ofenform mit Rapsöl auf 190 Grad O/U-Hitze vorwärmen. Zwiebeln in Scheiben schneiden und in die Form legen. Speck mit der Schwarte nach oben, auf die Zwiebeln legen und die Form mit Bouillon auffüllen bis unter die Schwarte. Ca. 1 ¾ Stunden backen. Danach den Ofen ausschalten und für ca. 5-10 Minuten bei leicht geöffneter Tür ruhen lassen.

### Anrichten

Schwarzer Teller, 1 Portion Stock leicht verstreichen, aufgerührte Crème Fraîche auftragen und mit Frühlingszwiebeln belegen. Speck-Portion mit der Schwartenseite nach oben neben den Stock legen. Als Sauce kann ein/zwei EL von der Speckflüssigkeit verwendet werden.



## 5. Schokoladen-Tarte

Zutaten für 10 Personen

---

### Boden

- 150 g Butter
- 200 g Mehl
- 130 g geriebene Mandeln
- 100 g Zucker
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 2 EL Dulce de Leche mit wenig Milch oder Wasser verdünnen

Rundblech 30cm mit Backpapier auslegen. Backofen auf 180 °C, O/U-Hitze vorheizen. Für den Boden Butter schmelzen. Mit Mehl, Mandeln, Eigelb, Salz und Zucker zu einem Teig mischen. Teig auf das Blech geben und mit der Handfläche verteilen und flachdrücken. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen und danach herausnehmen. Dulce de Leche auf dem Boden gleichmässig verstreichen.

### Füllung

- 200 g Dunkle Schokolade
- 125 ml Milch
- 250 ml Rahm
- 50 g Zucker
- 1 Eigelb
- 50 g Maisstärke

Die Schokolade grob hacken. Milch aufkochen und vom Herd nehmen. Die Schokolade und den Zucker darin auflösen. Eigelb, Maisstärke und Sahne vermischen. Die heiße Schokoladenmilch zur Sahnemischung geben und gut verrühren.

Backofentemperatur auf 170 °C reduzieren. Die Tarte im Ofen 25 Minuten fertig backen, bis die Masse fest ist. Anschliessend aus der Form lösen und für 2 Stunden kühl stellen.

### Creme

- 250 g Mascarpone
- 400 g Naturjoghurt
- 120 g Zucker
- Schokoladenspäne für Deko (kann von der Schokolade für die Füllung genommen werden)

Alle Zutaten zusammen aufrühren, abschmecken und kühlstellen.

### Anrichten

Tarte in Schnitten schneiden und mit Creme und Schokoladenspäne dekorieren